



MENELAAH PENGARUH TERAPI MUSIK TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN DENGAN GAGAL JANTUNG: *SCOPING REVIEW*

Tetti Solehati^{1*}, Audia Handayani¹, Erina Nur'Aini¹, Syifa Nurul Aulia¹, Rachelya Nurfirdausi Islamah², Cecep Eli Kosasih¹

¹Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran, Jl. Raya Bandung Sumedang KM.21, Hegarmanah, Jatinangor, Sumedang, Jawa Barat 45363, Indonesia

²Fakultas Kedokteran, Universitas Indonesia, Jl. Salemba Raya No.6, Kenari, Senen, Jakarta Pusat, Jakarta 10430, Indonesia

*tetti.solehati@unpad.ac.id

ABSTRAK

Penyakit kardiovaskular masih menjadi penyebab utama kematian di seluruh dunia, dengan gagal jantung menjadi salah satu manifestasi penyakit yang paling serius. Gagal jantung berdampak signifikan terhadap kualitas hidup pasien, sering kali menimbulkan gejala psikologis dan fisik seperti kecemasan, kualitas tidur buruk, dan nyeri. Penatalaksanaan gagal jantung mencakup pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis. Di antara intervensi non-farmakologis, terapi musik telah diidentifikasi sebagai metode potensial untuk meringankan gejala fisik dan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk memetakan intervensi terapi musik yang ada yang bertujuan untuk mengurangi tingkat kecemasan pada pasien gangguan jantung. Penelitian ini menggunakan desain Scoping Review. Pencarian literatur yang komprehensif dilakukan dengan menggunakan database PubMed, CINAHL (via EBSCO), dan Scopus. Kriteria inklusi mencakup ketersediaan teks lengkap gratis, publikasi antara tahun 2014-2024, studi yang berfokus pada terapi musik untuk mengurangi kecemasan pada pasien dengan penyakit kardiovaskular, dan penelitian primer yang menggunakan uji Randomized Trial Control (RCT), uji klinis, atau desain kuasi-eksperimental. Pencarian awal menghasilkan 1.422 artikel, setelah dilakukan proses penyaringan, tersisa 7 artikel *eligible* untuk ditelaah menggunakan *JBI aprasial tool*. Temuan menunjukkan bahwa intervensi terapi musik berpengaruh dalam mengurangi kecemasan dan depresi, mengurangi rasa nyeri, meningkatkan kualitas tidur, dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan pada pasien dengan kondisi jantung. Terapi musik efektif mengurangi kecemasan, nyeri, gangguan tidur dan meningkatkan kualitas hidup pasien jantung. Temuan ini menunjukkan intervensi ini aman dan dapat mendukung perawatan holistik. Penelitian lanjutan dengan metode yang lebih kuat, protokol yang lebih seragam, serta evaluasi efek jangka panjang dan standar diperlukan, termasuk pemanfaatan teknologi inovatif untuk memperluas akses.

Kata kunci: cemas; penyakit gagal jantung; terapi musik

EXPLORING THE IMPACT of MUSIC THERAPY on ANXIETY REDUCTION in PATIENTS WITH HEART FAILURE: A SCOPING REVIEW

ABSTRACT

Cardiovascular disease remains a leading cause of mortality worldwide, with heart failure representing one of its most severe clinical manifestations. Heart failure significantly affects patients' quality of life, often leading to both psychological and physical symptoms, including anxiety, poor sleep quality, and pain. Management of heart failure involves both pharmacological and non-pharmacological approaches. Among non-pharmacological interventions, music therapy has emerged as a promising method to alleviate these symptoms. This study aimed to map existing music therapy interventions targeting anxiety reduction in patients with cardiovascular conditions. A scoping review design was employed. A comprehensive literature search was conducted across PubMed, CINAHL (via EBSCO), and Scopus databases. Inclusion criteria were free full-text availability, publication between 2014 and 2024, a focus on music therapy for anxiety reduction in cardiovascular patients, and primary research employing randomized controlled trials (RCTs), clinical trials, or quasi-experimental designs. The initial search identified 1,422 articles. After screening and applying the JBI critical appraisal tool, 7 studies met the inclusion criteria and were included in the final review. The findings suggest that music

therapy is effective in reducing anxiety and depression, alleviating pain, improving sleep quality, and enhancing overall quality of life in patients with heart disease. The interventions varied in duration, frequency, and music types, but all demonstrated positive outcomes related to anxiety reduction. Music therapy appears to be a safe and effective non-pharmacological intervention for managing anxiety, pain, and sleep disturbances in patients with cardiovascular disease. It contributes to holistic patient care and quality of life improvements. Future studies with more rigorous methodologies, standardized protocols, and long-term outcome evaluations are needed. Additionally, the integration of innovative technologies may enhance the accessibility and scalability of music therapy interventions.

Keywords: anxiety; heart failure disease; music therapy

PENDAHULUAN

Penyakit kardiovaskular merupakan penyakit mematikan nomor satu di dunia (WHO, 2023). Kasus kematian yang disebabkan oleh kardiovaskular yang tercatat sampai ini mencapai 17,9 juta setiap tahunnya dengan 85% kasus disebabkan oleh kejadian gagal jantung (Febby et al., 2023). Gagal jantung merupakan kondisi medis yang ditandai dengan jantung tidak dapat memompa cukup darah ke seluruh tubuh sehingga oksigen dan nutrisi tidak tersalurkan dengan baik ke seluruh tubuh (Fajriah Nur Rahmadhani, 2020), ditandai dengan dispnea dan sesak napas yang disebabkan oleh beberapa disfungsi jantung (Rahman et al., 2023). Terjadinya gagal jantung dapat disebabkan oleh beberapa faktor risiko, seperti: usia, riwayat penyakit jantung dalam keluarga, diabetes, hipertensi, obesitas, pola hidup tidak sehat, dan stres (Kemenkes, 2021). Penyakit ini dapat menyebabkan perubahan-perubahan pada penderitanya, seperti perubahan fisik dan psikologis.

Perubahan fisik yang muncul seperti penurunan curah jantung. Gagal jantung sering kali merupakan tahap akhir dari penyakit kardiovaskular, yang ditandai oleh hipertrofi miokard dan disfungsi ventrikel kiri. Kondisi ini menyebabkan peningkatan tekanan intrakardiak dan/atau penurunan curah jantung (Redwine et al, 2019). Sedangkan perubahan psikologis yang muncul seperti kecemasan dan stres depresi. Kondisi psikologis memiliki pengaruh yang substansial terhadap kualitas hidup pasien gagal jantung, dengan kecemasan dan depresi menjadi dua gangguan yang paling sering ditemukan (Arifudin & Kristinawati, 2023). Pasien dengan gagal jantung kronis sering mengalami kecemasan yang signifikan akibat kondisi fisik yang memburuk, ketidakpastian prognosis, dan keterbatasan aktivitas. Kecemasan ini memperburuk kualitas hidup dan kepatuhan terhadap terapi medis. Kecemasan yang tidak tertangani dapat meningkatkan angka rawat inap dan biaya kesehatan. Oleh karena itu diperlukan penatalaksanaan yang tepat untuk mengurangi kecemasannya. Dengan memperbaiki gejala kecemasan, dapat menjadi cara untuk meningkatkan kualitas hidup pada pasien gagal jantung (Cheung & Ng, 2019).

Penatalaksanaan yang dapat dilakukan pada penderita gagal jantung adalah terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi non farmakologi salah satunya adalah terapi musik. Terapi musik memiliki potensi sebagai pendekatan sederhana, murah, mudah, tidak menimbulkan efek samping, dan aman untuk mengurangi kecemasan. Terapi musik dapat membantu meredakan kecemasan dan stres dengan memanipulasi persepsi individu terhadap lingkungan sekitarnya dan mengubah pola pikir individu melalui pengalaman mendengarkan musik yang menenangkan (Lussy Putri Khadijah, 2023). Namun terapi ini belum banyak diadopsi secara luas dalam praktik klinis, terutama pada pasien gagal. Tingginya tingkat kecemasan pada pasien gagal jantung, namun intervensi yang diberikan masih didominasi oleh pendekatan farmakologis. Meski telah ada beberapa studi mengenai terapi musik, belum ada *scoping review* komprehensif yang memetakan seluruh literatur terkait pengaruhnya secara spesifik pada pasien gagal jantung. Selama ini sebagian besar penelitian berfokus pada terapi farmakologis atau intervensi psikologis konvensional. Belum ada pemetaan sistematis tentang apa saja yang sudah diteliti, pendekatan apa yang digunakan, bagaimana hasilnya, dan area mana yang belum

tergali dalam konteks terapi musik untuk pasien gagal jantung. Selain itu kurangnya panduan praktis berbasis bukti untuk penerapan terapi musik dalam penatalaksanaan kecemasan pada pasien dengan gagal jantung. Oleh karena itu diperlukan penelitian scoping review tentang pengaruh terapi musik pada pasien gagal jantung. Tujuan penelitian adalah memetakan intervensi terapi musik yang ada yang bertujuan untuk mengurangi tingkat kecemasan pada pasien gangguan jantung. Dengan penelitian ini akan membuka potensi integrasi terapi musik dalam praktik keperawatan atau rehabilitasi kardiovaskular, yang belum banyak dijelajahi dalam literatur Indonesia maupun global.

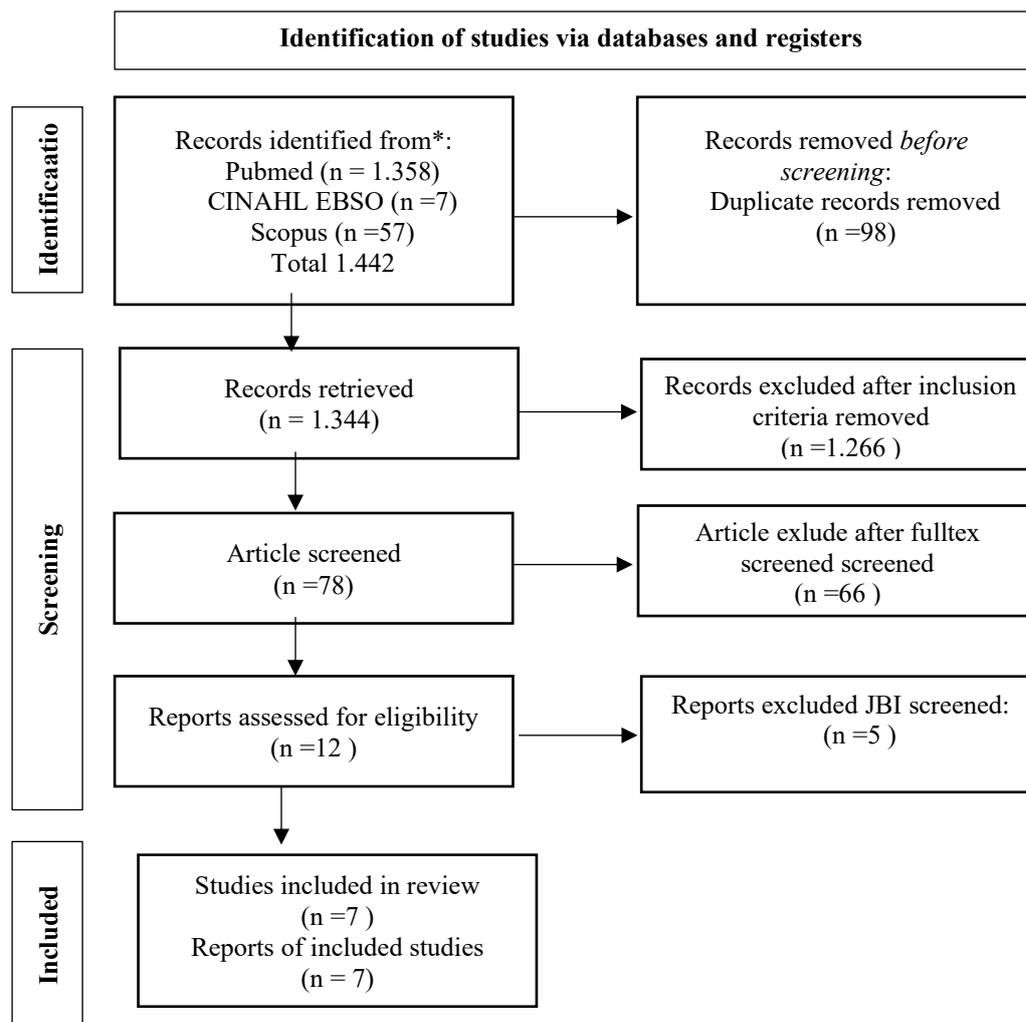
METODE

Penelitian ini menggunakan desain *scoping review*. Pencarian artikel berpedoman pada *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta Analyses Extension for Scoping Reviews* (PRISMA ScR), menggunakan kata kunci dari MeSH, seperti: “Heart failure patients” OR “ Heart failure” OR “ Heart disease “ OR “ Congestive Heart Failure “ AND “ Music therapy “ OR” Music therapies“ OR “ Music Intervention “ AND “ Decrease in anxiety “ OR “ Anxiety” OR “Anxiety disorders” dengan bantuan *database* PubMed, Ebsco, dan Scopus. Proses pencarian artikel menggunakan teknik PICO (tabel 1). Kriteria inklusi penelitian meliputi: *free full text* yang dipublikasikan rentang tahun 2014-2024, topik tentang terapi musik dalam menurunkan kecemasan pasien penyakit jantung, penelitian primer, desain *Randomized Control Trial* (RCT), *clinical trial*, dan *quasi experimental*. Sedangkan kriteria eksklusinya meliputi: bukan penelitian sekunder, disertasi, *thesis*, prosiding, karya tulis, *letter editor*.

Tabel 1.
PICO

Population (P)	Pasien gagal jantung
Intervention (I)	Terapi musik
Comparison (C)	-
Outcome (O)	Menurunkan ansietas, nyeri, kualitas hidup

Pencarian awal ditemukan 1.422 artikel, kemudian discreening dari duplikasi sebanyak 98 artikel tersisa 1.344 artikel. Kemudian dilakukan *screening* berdasarkan abstrak dan kriteria inklusi, sejumlah 1.266 artikel dikeluarkan sehingga tersisa 78 artikel. Selanjutnya 66 artikel dikeluarkan karena dengan berbagai alasan, sehingga tersisa 12 artikel untuk dilakukan penilaian kelayakan menggunakan JBI. Berikutnya 5 artikel dikeluarkan, dengan demikian tersisa 7 *fullteks eligible* (gambar 1). Artikel yang layak untuk dianalisis, kemudian diekstraksi kedalam bentuk tabel. Ekstraksi data meliputi penulis, tahun penelitian, asal negara, judul penelitian, tujuan, sample, desain, prosedur, dan hasil (tabel 2).



Gambar 1. Prisma flow

HASIL

Tabel 2.
 Hasil Analisa Studi

Penulis/ Tahun/ Negara	Judul	Tujuan	Sampel	Desain	Prosedur	Hasil
Xu Yao et. al., 2023. China	<i>Phase I cardiac rehabilitation with 5-phase music after emergency percutaneous coronary intervention for acute myocardial infarction: A prospective randomized study</i>	Mengeksplorasi rehabilitasi jantung fase I yang dikombinasikan dengan musik 5 fase untuk rehabilitasi pasien AMI setelah PCI darurat	150 pasien <i>acute myocardial infarction</i> - Kel intervensi rehabilitasi jantung = 50 - Kel intervensi musik-rehabilitasi = 50 - Kel kontrol = 50	Prospective pilot Randomised controlled trial	Pada kelompok musik rehabilitasi, setiap peserta diberikan pemutar MP3 dengan preset musik dan earphone. Peserta memiliki trek yang sesuai dengan perintah medis. Durasi pemutaran musik adalah 25 hingga 30 menit dan musik 5 fase yang sama dimainkan dalam satu siklus sebelum tidur selama 30 menit. Volume disesuaikan agar pasien fokus pada musik, merasakan ritme dan melodi	Rehabilitasi jantung fase I yang dikombinasikan dengan musik 5 fase dapat mengurangi kecemasan, depresi, serta meningkatkan kualitas tidur pasien AMI setelah PCI. Kelompok musik rehabilitasi memiliki skor kecemasan yang lebih rendah dibandingkan kontrol (p

Penulis/ Tahun/ Negara	Judul	Tujuan	Sampel	Desain	Prosedur	Hasil
					<p>musik. Perawat mengamati perasaan pasien, detak jantung, fluktuasi tekanan darah, dan kejadian buruk jantung, mengambil tindakan yang relevan dan mencatat data.</p> <p>Pada kelompok kontrol dilakukan sesuai dengan perawatan rutin AMI setelah PCI.</p>	<0,05).
Luis et al. 2019 Mesir.	<i>Effect of live oud music on physiological and psychological parameters in patients undergoing cardiac surgery</i>	Mengeksplorasi pengaruh intervensi <i>live oud music</i> terhadap berbagai parameter hemodinamik, skor persepsi kecemasan, nyeri, serta kadar kortisol serum sebagai penanda pengganti respons stres pada pasien yang menjalani operasi jantung	12 pasien yang menjalani operasi jantung dialokasikan secara acak ke dalam kelompok intervensi dan kontrol (6 pasien di setiap kelompok)	Randomis ed controlled trial	Pasien dalam kelompok intervensi mendengarkan <i>live oud music</i> yang disesuaikan secara pribadi selama 20 menit sebelum dan sesudah operasi, sementara pasien dalam kelompok kontrol mendengarkan suara normal rumah sakit.	<p>Pasien yang diberikan terapi <i>live oud music</i> menunjukkan penurunan signifikan penurunan laju pernapasan yang pada hari pertama pasca operasi (P <0,043), skor nyeri pada hari pertama (P <0,034) dan kedua hari (P <0,039), penurunan denyut jantung pada hari pertama (P <0,063) dan kedua (P <0,059), skor kecemasan (P <0,066), dan kadar kortisol serum (P <0,068).</p> <p>Pada kelompok kontrol, tidak ditemukan adanya penurunan yang signifikan pada variabel-variabel tersebut.</p>
Dai, et al. 2020. China	<i>The effect of music therapy on pain, anxiety and depression in patients after coronary artery bypass grafting</i>	Mengeksplorasi pengaruh terapi musik terhadap nyeri, kecemasan, dan depresi pada pasien setelah pencangkokan arteri koroner	99 pasien <i>post bypass</i> arteri koroner pada Januari 2017- Januari 2019	Retrospek tif	Para pasien berbaring di tempat tidur mereka pukul 20:00. Lingkungan sekitar tenang, nyaman, aman, dan cahayanya tidak terlalu terang. Tirai tempat tidur ditutup. Semua pasien memakai headphone	Setelah 30 menit terapi musik, skor NRS, SDS dan SAS pasien dalam kelompok A secara signifikan lebih rendah dibandingkan sebelum terapi musik

Penulis/ Tahun/ Negara	Judul	Tujuan	Sampel	Desain	Prosedur	Hasil
					binaural. Kel A: Musik dipilih dan dimainkan di grup selama 30 menit. Kel B: Pasien dapat memilih musik favoritnya dengan volume berdasarkan kenyamanannya. Tidak ada batasan jenis musik, tetapi kebanyakan musik ringan dan musik santai. Kel C (kontrol) diberikan pengobatan rutin dengan memakai headphone selama 30 menit, dan dilakukan aktivitas normal.	(P < 0,05). Pada kelompok B dan C, skor NRS, SDS dan SAS sebelum dan sesudah intervensi tidak signifikan secara statistik.
Dong, 2023. China.	<i>Music therapy for pain and anxiety in patients after cardiac valve replacement: a randomized controlled clinical trial.</i>	Penelitian ini bertujuan untuk menilai bagaimana mendengarkan musik setelah penggantian katup jantung terhadap nyeri, kecemasan, dan tanda-tanda vital (TTV) pasien.	86 pasien yang menjalani penggantian katup jantung elektif di Rumah Sakit Persatuan Universitas Kedokteran Fujian di Fuzhou Kel intervensi = 43 Kelompok kontrol = 43	Randomis ed controlled trial	Penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan perawatan standar kepada kelompok kontrol, sedangkan kelompok eksperimen diberikan perawatan standar dan terapi musik melalui headphone binaural tiga kali 2 jam setelah ekstubasi, hari kedua setelah pemindahan ke bangsal umum, dan 1 hari sebelum keluar di pagi hari) oleh dua peneliti senior yang berpengalaman. Subjek menjalani perawatan musik (15 menit) dalam posisi berbaring dan mengenakan headphone binaural setelah istirahat selama 30 menit.	Hasil menunjukkan bahwa kelompok intervensi merasakan nyeri dan kecemasan yang lebih ringan serta TTV yang membaik dibandingkan dengan kontrol. Namun tidak terjadi perubahan yang signifikan pada tekanan darah diastolik
Moon, et.al. 2023 Korea	<i>The effects of music intervention on anxiety and stress responses in adults with Congenital Hearth Disease undergoing cardiac catheterisation.</i>	Mengevaluasi efek terapi musik terhadap kecemasan dan stres pada pasien yang menjalani kateterisasi jantung intervensional.	94 pasien yang menjalani penutupan defek septum atrium transkateter. Kel kontrol =47 Kel intervensi	Randomis ed controlled trial	Pada kelompok intervensi diberi terapi musik. Musik yang menenangkan, seperti musik tradisional Korea, musik klasik, balada zaman baru, dan musik religi disimpan dalam genre dan dipilih sesuai dengan preferensi pasien. 10	Skor kecemasan keadaan pada kelompok eksperimen secara signifikan lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol pada tes tengah (13,92 ± 1,93 versus

Penulis/ Tahun/ Negara	Judul	Tujuan	Sampel	Desain	Prosedur	Hasil
			=47		Pemutar MP3 dan headset digunakan untuk terapi musik. Headset diuji sebelum prosedur untuk memastikan bahwa pasien tidak memiliki masalah dalam mengikuti instruksi petugas medis selama prosedur, dan tingkat kebisingan berkisar antara 60 hingga 70 dB. Lalu terapi musik dilakukan selama 20 menit di ruang tunggu sebelum prosedur, dan 60 menit di ruang kateterisasi, dari awal hingga akhir prosedur. Hal ini menghasilkan periode sekitar 80 menit. Kelompok kontrol menerima perawatan standar tanpa akses ke daftar putar tersebut.	15,06 ± 2,08, p < 0,001) dan pasca-tes (11,89 ± 2,09 versus 13,53 ± 1,53, p < 0,001).
Burrai, et.al. 2020. Italia.	<i>Beneficial effects of listening to classical music in patients with heart failure : a randomized controlled trial</i>	Mengeksplorasi efek mendengarkan musik klasik terhadap kualitas hidup (QOL) spesifik HF, QOL umum, kualitas tidur, kecemasan, depresi, dan kondisi kognitif pada pasien dengan gagal jantung di pengaturan perawatan rumah.	159 pasien dengan gagal jantung yang direkrut dari empat pusat kardiologi di Italia.	uji coba terkendali acak multicenter	Kelompok intervensi mendengarkan musik klasik dari daftar putar yang telah dipilih secara khusus, minimal 30 menit per hari selama 3 bulan, menggunakan pemutar MP3. Kelompok kontrol menerima perawatan standar tanpa akses ke daftar putar tersebut.	Pasien di kelompok k intervensi menunjukkan perbaikan yang signifikan dalam: - Kualitas hidup HF spesifik (P < 0.001) - Kualitas hidup umum (P = 0.005) - Kualitas tidur (P = 0.007) - Level kecemasan dan depresi (P < 0.001 untuk keduanya) - Performa kognitif (P = 0.003)
Çelik. Et.al., 2021.Turki.	<i>The Effects of Music Therapy on Patients With Coronary Artery Disease Before the Invasive Procedure: A Randomized</i>	Meneliti efek terapi musik pada pasien dengan penyakit arteri koroner yang akan menjalani angiografi, terutama pada	62 pasien, dibagi menjadi Kel intervensi=31 Kel kontrol=31	Randomis ed controlled trial	Grup eksperimen mendengarkan musik nonverbal dan instrumental, termasuk taqsim, saz semai, dan peshrev, selama minimal 45 menit, sebelum	Hasil menunjukkan perbedaan signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan (P = 0.000) dan nyeri

Penulis/ Tahun/ Negara	Judul	Tujuan	Sampel	Desain	Prosedur	Hasil
	<i>Controlled Study</i>	pengurangan rasa nyeri, kecemasan, dan untuk mengamati tanda vital guna mengurangi penggunaan sedatif.			prosedur dilakukan. Musik dipilih berdasarkan mode nihavend yang sesuai dengan struktur budaya Turki.	(P = 0.001) antara grup eksperimen dan kontrol setelah prosedur. Terdapat juga perbedaan signifikan dalam tekanan darah diastolik (P =0.002) dan kecepatan gelombang nadi (P = 0.002). Namun, tidak ada perbedaan signifikan pada tekanan darah sistolik (P = .082) dan laju respirasi (P = .836) sebelum dan setelah prosedur.
					Kelompok kontrol menerima perawatan standar tanpa akses ke daftar putar tersebut.	

Keterangan: PCI= *percutaneous coronary intervention*; AMI= *acute myocardial infarction*; Kel=kelompok

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa intervensi musik berpengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan dan depresi, serta berpengaruh dalam mengatasi keluhan lain, seperti menurunkan nyeri, meningkatkan kualitas tidur, dan meningkatkan kualitas hidup.

Terapi Musik Menurunkan Kecemasan dan Depresi

Kecemasan merupakan respons seseorang terhadap tekanan emosional maupun fisik (Özen, G, 2018). Kecemasan dengan intensitas yang wajar dapat dianggap memiliki nilai positif sebagai motivasi. Namun, jika intensitasnya sangat kuat dan bersifat negatif, justru malah akan menimbulkan kerugian dan dapat mengganggu terhadap keadaan fisik dan psikis individu yang bersangkutan. Oleh karena itu, kecemasan harus diatasi, salah satu cara yang praktis adalah dengan terapi musik. Terapi musik yang diberikan dan disesuaikan dengan budaya serta kepercayaan pasien, dapat membantu pasien penyakit jantung mengatasi perasaan cemas karena fokusnya teralihkan pada musik yang didengarnya. Seperti pada penelitian oleh Yao et al., (2023), yang mengkombinasikan rehabilitasi jantung fase 1 dengan musik 5 fase yang diketahui efektif menurunkan kecemasan. Musik 5 fase yang digunakan ini didasarkan pada 5 nada (Jue, Zhi, Gong, Yu, dan Shang) musik tradisional Tiongkok yang dipercaya dapat secara efektif mengurangi kecemasan. Pentingnya pemilihan musik yang disesuaikan dengan kepercayaan, kesukaan, dan budaya pasien agar dampak baik dari terapi musik ini akan lebih efektif. Penelitian lainnya oleh Luis et al., (2019) yang menggunakan music live oud menunjukkan hasil skor kecemasan dan kadar kortisol serum menunjukkan penurunan yang signifikan pada pasien yang mendengarkan musik dengan nilai P adalah 0,066 dan 0,068. Namun, penelitian Luis et al., (2019) memiliki kelemahan dalam segi jumlah populasi yang hanya melibatkan 12 pasien, sehingga diperlukan adanya penelitian serupa dengan populasi yang lebih besar.

Intervensi terapi musik, berdasarkan 9 artikel yang diteliti, dapat tetap efektif digunakan pada pasien penyakit jantung dengan kondisi yang berbeda-beda seperti serangan jantung, gagal jantung, penyakit koroner, operasi jantung, dan lain sebagainya. Penelitian oleh Dai et al., (2020) mendapatkan hasil bahwa terapi musik efektif dilakukan dan dapat menurunkan

kecemasan pasien yang baru menjalani pencangkokan bypass arteri koroner. Penelitian lain yang dilakukan Moon et al., (2023) membuktikan juga bahwa terapi musik dapat menurunkan tingkat kecemasan dan stres pada pasien yang menjalani kateterisasi jantung intervensional. Selain pada pasien kateterisasi jantung intervensional hal ini sejalan dengan Ellys et al., (2021) menunjukkan bahwa kecemasan menurun setelah dilakukan terapi musik klasik pada pasien *Coronary Angiography dan Percutaneous Coronary Intervention* (Ellys et al., (2021). Sebelum dilakukan intervensi pada penelitian ini, kelompok intervensi dan kelompok kontrol dinilai tingkat kecemasan dan status hemodinamik (Tekanan darah, Heart Rate, Saturasi O₂). Penelitian oleh Dong et al., (2023) yang menunjukkan hasil bahwa kelompok eksperimen memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol.

Terapi musik dapat menurunkan kecemasan karena musik mempengaruhi cara otak memproses rasa nyeri, terutama dengan mengurangi aktivitas jaringan kortikal yang terlibat dalam fokus dan reaksi emosional terhadap rasa nyeri. Musik mengalihkan perhatian dari pengalaman yang tidak menyenangkan menjadi hal yang lebih menyenangkan. Selain itu, mendengarkan musik dapat mengurangi keadaan emosi yang tidak menyenangkan seperti kecemasan dan ketakutan yang berdampak besar pada rasa nyeri yang dirasakan dan bagaimana rasa nyeri itu diingat oleh pasien. Hasil penelitian dari Çelik, (2022) menunjukkan bahwa pasien yang menerima intervensi musik terapi mengalami pengurangan yang signifikan dalam kecemasan ($P = 0.000$) dan nyeri ($P = 0.001$). Ini sejalan dengan literatur sebelumnya yang menunjukkan bahwa musik dapat menurunkan kecemasan memodulasi respons fisiologis pasien, seperti penurunan tekanan darah dan detak jantung, serta (Naibaho, et al., 2024). Selain terapi musik klasik, penelitian yang dilakukan oleh Harisa et al., (2020) menunjukkan bahwa penggunaan murotal pada pasien CHF menunjukkan hasil nilai $p < 0,05$ yang mengindikasikan adanya pengaruh signifikan dari terapi ini. Pada penelitian ini menunjukkan bahwa mendengarkan bacaan Al-quran dapat memberikan efek relaksasi dan mengurangi gejala depresi sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis pasien.

Terapi Musik Mengatasi Keluhan Lain

Dalam penelitian ini ditemukan bahwa terapi musik efektif dalam menurunkan kecemasan dan depresi juga ditemukan bahwa terapi musik efektif mengatasi keluhan lain seperti nyeri, tidur, dan kualitas hidup.

Terapi Musik Menurunkan Rasa Nyeri

Nyeri didefinisikan oleh Asosiasi Internasional untuk Studi Nyeri IASP, (2020) sebagai "pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan yang berhubungan dengan kerusakan jaringan aktual atau potensial, atau yang digambarkan dalam istilah kerusakan tersebut." Definisi ini menekankan bahwa nyeri bukan hanya sensasi fisik, tetapi juga melibatkan komponen emosional dan psikologis. Penelitian yang dilakukan oleh Burrai, (2020) menjelaskan bahwa Musik berfungsi sebagai bentuk distraksi yang mengalihkan perhatian pasien dari sensasi nyeri. Dengan fokus pada musik, pasien cenderung kurang memperhatikan rasa nyeri yang dialaminya. Musik juga mempengaruhi sistem saraf otonom dengan menstimulasi produksi neurotransmitter seperti endorfin, yang merupakan analgesik alami tubuh. Endorfin membantu mengurangi persepsi nyeri dan meningkatkan perasaan nyaman. Penelitian yang dilakukan Çelik, (2022) juga menjelaskan bahwa Musik yang menenangkan dapat mempromosikan relaksasi fisik, seperti penurunan ketegangan otot, yang sering kali berhubungan dengan nyeri.

Pada setiap tindakan pengobatan yang dilakukan pada penyakit jantung tentunya dapat memberikan dampak nyeri bagi pasiennya. Terapi musik, berdasarkan artikel yang di-review diketahui efektif mengurangi rasa nyeri pada pasien-pasien tersebut. Berdasarkan penelitian Dai et al., (2020) hasil pada penelitian ini didapatkan dari penilaian *Numerical Rating Scale*

(NRS) pada pasien sebelum dan setelah diberi intervensi. Sama halnya dengan skor SDS dan SAS, skor yang didapatkan pasien untuk NRS pada kelompok A setelah diberikan intervensi lebih rendah dibandingkan sebelum diberikan intervensi ($P < 0,05$). Penelitian lain yang membahas terkait efektivitas terapi musik terhadap penurunan nyeri adalah penelitian oleh Luis et al., (2019) hasil penelitian terkait nyeri pada penelitian ini menunjukkan bahwa ada penurunan yang signifikan dari skor nyeri pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak mengalami perubahan signifikan. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa terapi musik yang diberikan kepada pasien dengan penyakit jantung di beberapa kondisi terbukti dapat menurunkan nyeri dan memperbaiki persepsi nyeri bagi pasien.

Terapi Musik Meningkatkan Kualitas Tidur

Tidur adalah salah satu istirahat terbaik bagi tubuh yang dapat mengembalikan energi, sehingga seseorang siap menjalankan aktivitas pada keesokan harinya (Kemenkes, 2020). Kualitas tidur sifatnya bervariasi antar orang dari semua kelompok umur yang berbeda-beda. Kualitas tidur ini dapat terganggu oleh berbagai faktor baik internal maupun eksternal, gangguan tidur di antaranya narkolepsi, kurang tidur, parasomnia, dan lain sebagainya. Gangguan ini dapat diatasi dengan beberapa intervensi farmakologis dan nonfarmakologis disesuaikan dengan berat ringannya gejala yang dirasakan. Salah satu intervensi non-farmakologis yang bisa diterapkan untuk meningkatkan kualitas tidur, khususnya pada pasien dengan penyakit jantung, adalah terapi musik. Pada penelitian yang dilakukan oleh Burrai, (2020) menjelaskan bahwa Musik dapat mempengaruhi pola gelombang otak, mendorong transisi dari gelombang beta yang berhubungan dengan aktivitas terjaga ke gelombang alfa dan theta yang terkait dengan kondisi relaksasi dan tidur. Musik yang dirancang untuk tidur sering kali menggunakan ritme yang cocok dengan frekuensi gelombang otak ini, memfasilitasi transisi alami ke tidur. Hal ini juga didukung oleh hasil penelitiannya yaitu nilai Kualitas tidur ($P = 0.007$). Menurut Çelik, (2022) juga menyatakan bahwa Musik yang menenangkan dapat menurunkan detak jantung dan tekanan darah, menciptakan kondisi fisiologis yang lebih kondusif untuk tidur. Dengan tubuh yang lebih tenang dan rileks, proses tertidur menjadi lebih mudah dan lebih cepat dengan hasil menunjukkan perbedaan signifikan secara statistik dalam tekanan darah diastolik ($P = 0.002$) dan kecepatan gelombang nadi ($P = 0.002$).

Terapi Musik Meningkatkan Kualitas Hidup

Kualitas hidup (Quality of Life, QoL) adalah konsep multidimensional yang mencakup aspek fisik, psikologis, dan sosial dari kesejahteraan individu. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kualitas hidup didefinisikan sebagai "persepsi individu tentang posisi mereka dalam kehidupan dalam konteks budaya dan sistem nilai di mana mereka hidup, serta dalam hubungannya dengan tujuan, harapan, standar, dan kepedulian mereka." Definisi ini mencakup aspek kesehatan fisik, keadaan psikologis, tingkat kemandirian, hubungan sosial, keyakinan pribadi, dan hubungan dengan lingkungan mereka. Pada penelitian yang di atas bahwa terapi musik dapat meningkatkan kualitas hidup, mulai dari peningkatan kualitas tidur, mengurangi kecemasan dan depresi, mengurangi nyeri. Hal ini dapat menunjukkan bahwa dapat meningkatkan kualitas hidup pasien. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Burrai, (2020) menyatakan bahwa ada peningkatan yang signifikan dalam HF-spesifik QOL ($P < 0.001$), kualitas tidur ($P = 0.007$), dan penurunan kecemasan serta depresi ($P < 0.001$).

Perlu diketahui bahwa musik memiliki peran yang penting dalam budaya Indonesia, di mana musik sering digunakan dalam berbagai ritual dan tradisi. Penggunaan musik dalam konteks kesehatan, khususnya pada terapi musik untuk pasien dengan gagal jantung, dapat dipandang sebagai upaya untuk mengintegrasikan elemen budaya lokal ke dalam praktik kesehatan modern. Di Indonesia, musik tradisional seperti gamelan, angklung, dan musik daerah lainnya memiliki nilai spiritual dan emosional yang mendalam bagi masyarakat. Penelitian menunjukkan bahwa musik yang memiliki hubungan emosional dengan pendengar, seperti

musik tradisional, dapat lebih efektif dalam mengurangi stres, ansietas, dan nyeri. Pada pasien gagal jantung, di mana manajemen stres dan kontrol emosional sangat penting, penggunaan musik tradisional sebagai bagian dari terapi dapat memberikan manfaat yang signifikan. Budaya Indonesia yang beragam memberikan kesempatan untuk menyesuaikan terapi musik dengan preferensi kultural pasien. Sebagai contoh, pasien yang berasal dari daerah Jawa mungkin lebih merespon terapi musik yang menggunakan gamelan, sementara pasien dari daerah Sunda mungkin lebih menyukai musik yang menggunakan instrumen angklung. Adaptasi ini tidak hanya meningkatkan kenyamanan pasien, tetapi juga dapat meningkatkan efektivitas terapi musik dalam mengurangi gejala-gejala yang terkait dengan gagal jantung.

Meskipun potensi manfaat terapi musik dalam konteks budaya Indonesia sangat besar, ada tantangan dalam implementasinya. Kurangnya pemahaman tentang musik tradisional di kalangan profesional kesehatan dan terbatasnya penelitian lokal mengenai efektivitas musik tradisional dalam terapi medis menjadi hambatan. Namun, hal ini juga membuka peluang untuk penelitian lebih lanjut dan pengembangan pendekatan terapi yang lebih holistik dan sesuai budaya. Integrasi terapi musik dengan pendekatan budaya dalam penanganan gagal jantung di Indonesia tidak hanya menunjukkan penghargaan terhadap warisan budaya, tetapi juga membuka jalan bagi praktik kesehatan yang lebih personal dan efektif. Dengan pendekatan ini, diharapkan pasien dapat merasakan manfaat optimal dari terapi musik dalam konteks yang relevan dengan kehidupan mereka sehari-hari.

Implikasi

Hasil penelitian ini memiliki implikasi penting bagi praktik klinis, pengembangan teori, dan kebijakan layanan kesehatan. Secara praktis, terapi musik dapat menjadi strategi tambahan dalam manajemen pasien jantung untuk membantu mengurangi kecemasan tanpa menambah beban obat atau risiko efek samping. Dari sisi psikososial, pendekatan ini mendorong perawatan yang lebih holistik dan berpusat pada pasien, dengan memperhatikan aspek emosional dan spiritual yang sering kali diabaikan dalam perawatan medis konvensional. Secara teoritis, temuan ini memperkuat dasar ilmiah bahwa intervensi berbasis seni, seperti musik, berpengaruh pada regulasi emosi dan pengurangan stres, meskipun mekanisme biologisnya masih perlu diteliti lebih lanjut.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil scoping review ini, dapat disimpulkan bahwa terapi musik merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam mengurangi kecemasan pada pasien dengan penyakit kardiovaskular, khususnya mereka yang mengalami gagal jantung. Selain penurunan tingkat kecemasan, berbagai studi yang dianalisis juga menunjukkan bahwa terapi musik berkontribusi terhadap peningkatan kualitas tidur, pengurangan nyeri, serta perbaikan kualitas hidup secara keseluruhan. Meskipun terdapat variasi dalam jenis musik, durasi, dan metode pelaksanaan intervensi, konsistensi temuan positif menunjukkan bahwa terapi musik merupakan pendekatan yang layak dipertimbangkan dalam penatalaksanaan komprehensif pasien dengan gangguan jantung.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifudin, N. F., & Kristinawati, B. (2023). Dampak Masalah Psikologis Terhadap Kualitas Hidup Pasien Gagal Jantung: Systematic Review. *Health Information: Jurnal Penelitian*.
- Burrai, F. (2020). Effectiveness of Music to Improve Anxiety in Hemodialysis Patients A Systematic Review and Meta-analysis. *Holistic Nursing Practice*, 34(6), 324–333. <https://doi.org/10.1097/HNP.0000000000000411>
- Burrai, F., Sanna, G. D., Moccia, E., Morlando, F., Cosentino, E. R., Bui, V., ... & Parodi, G. (2020). Beneficial effects of listening to classical music in patients with heart failure: a randomized controlled trial. *Journal of cardiac failure*, 26(7), 541-549.

- Çelik, G. O. (2022). The Effects of Music Therapy on Patients With Coronary Artery Disease Before the Invasive Procedure: A Randomized Controlled Study. *Perianesthesia Nursing*, 37(2).
- Cheung, R. Y., & Ng, M. C. (2019). Mindfulness and symptoms of depression and anxiety: The underlying roles of awareness, acceptance, impulse control, and emotion regulation. *Mindfulness*, 10(6), 1124-1135.
- Dai, W. S., Huang, S. T., Xu, N., Chen, Q., & Cao, H. (2020). The effect of music therapy on pain, anxiety and depression in patients after coronary artery bypass grafting. *Journal of Cardiothoracic Surgery*, 15(1), 1–5. <https://doi.org/10.1186/s13019-020-01141-y>
- Dong, Y., Zhang, L., Chen, L. W., & Luo, Z. R. (2023). Music therapy for pain and anxiety in patients after cardiac valve replacement: a randomized controlled clinical trial. *BMC Cardiovascular Disorders*, 23(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12872-023-03058-5>
- Ellys, E., Luh Widani, N., & Hary Susilo, W. (2021). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Kecemasan dan Hemodinamik Pasien Coronary Angiography dan Percutaneous Coronary Intervention di RS Jantung Diagram Cinere. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 4(1), 50–55. <https://doi.org/10.56338/mppki.v4i1.1390>
- Fajriah Nur Rahmadhani. (2020). Asuhan Keperawatan Pasien Dengan Gagal Jantung Kongestif (CHF) yang di Rawat Di Rumah Sakit (Vol. 2507, Issue February).
- Febby, F., Arjuna, A., & Maryana, M. (2023). Dukungan Keluarga Berhubungan dengan Kualitas Hidup Pasien Gagal Jantung. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(2), 691–702. <https://doi.org/10.37287/jppp.v5i2.1537>
- Harisa, A., Wulandari, P., Ningrat, S., & Yodang, Y. (2020). Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Depresi Pada Pasien Congestive Heart Failure Di Pusat Jantung Terpadu RSUP Dr. Wahidin Sudirohusodo. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 8(2), 269. <https://doi.org/10.20527/dk.v8i2.8324>
- IASP. (2020). *IASP Announces Revised Definition of Pain*.
- InKemenkes. (2021). *Gizi saat Remaja Tentukan Kualitas keturunan*. Redaksi Sehat Negeriku.
- Luis, M., Doss, R., Zayed, B., & Yacoub, M. (2019). Effect of live oud music on physiological and psychological parameters in patients undergoing cardiac surgery. *Global Cardiology Science and Practice*, 2019(2). <https://doi.org/10.21542/GCSP.2019.17>
- Lussy Putri Khadijah. (2023). Efektivitas Terapi Musik Untuk Menurunkan Tingkat Stres Dan Kecemasan. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(3), 91–98. <https://doi.org/10.55606/detector.v1i3.2101>
- Moon, J. R., Song, J., Huh, J., Kang, I. S., Kim, J. H., Park, S. W., & Chang, S. A. (2023). The effects of music intervention on anxiety and stress responses in adults with CHD undergoing cardiac catheterisation. *Cardiology in the Young*, 33(2), 213–220. <https://doi.org/10.1017/S1047951122000439>
- Naibaho, A. E., Fadhila, F., & Daulay, W. (2024). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Penurunan Kecemasan: Tinjauan Literatur. *Jurnal Kesehatan*, 13(1), 154-160.
- Özen, G. (2018). The effect of recreational activities on trait and state anxiety levels. *Int. J. Res. Granthaalayah*, 18, 60-65.
- Rahman, I. A., Nugraha, A. F., & Kurniawan, R. (2023). Penerapan Posisi Semi Fowler Pada Pola Pernafasan Tidak Efektif Pada Pasien Gagal Jantung Kongestif. *Jurnal Keperawatan*, 16(1), 397–402. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
- Redwine LS, Greenberg B, Mills PJ. (2019). A behavioral medicine approach to the study of heart failure. In: Waldstein S, Katzel L, Kop W, eds. *Cardiovascular Behavioral Medicine*. New York.
- WHO. (2023). *Cardiovascular Diseases*. World Health Organization.
- Yao, X., Jin, Y., Gao, C., Zhang, Y., Lu, Y., Li, X., & Ma, L. (2023). Phase i cardiac rehabilitation with 5-phase music after emergency percutaneous coronary intervention for acute myocardial infarction: A prospective randomized study. *Medicine (United States)*, 102(9), E33183. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000033183>.